



注意

- ※各レッスン定員20名の予約制です。入室は順不同でお願い致します。
- ※レッスン開始後の入室はご遠慮ください。 ※スタジオには15分前より入室可能です。
- ※レッスン参加の際、500ml以上の水分をご持参ください。
- ※プログラムは急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。

1日 SAT	2日 SUN
9:45～10:30 デトックスフローヨガ SASAKI★	9:45～10:30 目覚めのフローヨガ KAZUMA★★
11:30～12:15 スッキリヨガ KAZUMA★★	11:30～12:15 SHIN-癒- ayu★
13:00～13:45 溶岩浴	
14:30～15:15 旧美脚・美尻ヨガ ayami★★	14:30～15:15 姿勢改善ヨガ ayami★★
16:00～16:45 筋膜リリースヨガ mai★🌞	16:00～16:45 美脚・美尻ヨガ ayu★★
17:30～18:15 腰スッキリヨガ mai★★👙	17:30～18:15 アロマ瞑想ヨガ TERAYAMA★

August Lesson Program

3日 MON	4日 TUE	5日 WED	6日 THU	7日 FRI	8日 SAT	9日 SUN
10:00～10:45 ★★ ベーシックヨガ SUZUKI	10:00～10:45 ★ リセットヨガ kurumi	10:00～10:45 ★★★ 筋美ヨガ KAZUMA	10:00～10:45 ★ カラダめぐりヨガ-上半身- YAMAMOTO	休 館 日	9:45～10:30 ★ デトックスフローヨガ SASAKI	9:45～10:30 ★★ フローヨガ-月礼拝- YAMAMOTO
11:30～12:15 ★ アロマ瞑想ヨガ TERAYAMA	11:30～12:15 ★★ 旧美脚・美尻ヨガ ayami	11:30～12:15 ★ SHIN-癒- kurumi	11:30～12:15 ★★ 姿勢改善ヨガ kurumi		11:30～12:15 ★★★ アグニヨガ kurumi	11:30～12:15 ★ SHIN-癒- ayu
12:45-13:30 溶岩浴					13:00-13:45 溶岩浴	
14:00～14:45 ★ 背骨コンディショニング saori	14:00～14:45 ★★ 腰スッキリヨガ mai	14:00～14:45 ★★ 旧美脚・美尻ヨガ kurumi	14:00～14:45 ★ デトックスフローヨガ ayami		14:30～15:15 ★ 筋膜リリースヨガ kurumi	14:30～15:15 ★ リセットヨガ ayami
15:30～18:00(/45分) 溶岩浴	15:30～16:15 ★1.5 ベースを感じるヨガ TERAYAMA	15:30～16:15 ★ リセットヨガ mai	15:30～16:15 ★★ ベーシックヨガ SUZUKI		16:00～16:45 ★★ 腰スッキリヨガ ayami	16:00～16:45 ★★ 美脚・美尻ヨガ ayu
	17:15-18:00 溶岩浴				17:30～18:15 ★ SHIN-癒- ayami	17:30～18:15 ★ リラックスフローヨガ SUZUKI
19:15～20:00 ★ ココからヨガ 未定	19:15～20:00 ★★ 陰陽ヨガ KAWABATA	19:15～20:00 ★ ゆるふわ骨盤ヨガ mai	19:15～20:00 ★★★ 筋美ヨガ ayami			
20:45～21:30 ★★★ 燃焼発汗ヨガ KOBAYASHI	20:45～21:30 ★ カラダめぐりヨガ-下半身- SASAKI	20:45～21:30 ★★ お腹すっきりピラティス KOBAYASHI	20:45～21:30 ★ カラダめぐりヨガ-上半身- KAWABATA			

August Lesson Program

11日～13日までお盆特別営業時間 9:30～19:00

10日 MON	11日 TUE 祝	12日 WED	13日 THU	14日 FRI	15日 SAT	16日 SUN
10:00～10:45 ★★ ベーシックヨガ SUZUKI	9:45～10:30 ★★ 陰陽ヨガ KAWABATA	9:45～10:30 ★★ お腹すっきりピラティス KOBAYASHI	9:45～10:30 ★ デトックスフローヨガ SASAKI	休 館 日	9:45～10:30 ★ デトックスフローヨガ SASAKI	9:45～10:30 ★★ スッキリヨガ KAZUMA
11:30～12:15 ★ 筋膜リリースヨガ kurumi	11:30～12:15 ★ ゆるふわ骨盤ヨガ mai	11:30～12:15 ★ SHIN-癒- ayu	11:30～12:15 ★★ ピラティス SASAKI		11:30～12:15 ★★★ アグニヨガ kurumi	11:30～12:15 ★ SHIN-癒- ayu
12:45-13:30 溶岩浴	13:00-13:45 溶岩浴				13:00-13:45 溶岩浴	
14:00～14:45 ★★★ 体幹引き締めヨガ mai	14:30～15:15 ★★ 美脚・美尻ヨガ ayu	14:30～15:15 ★ デトックスフローヨガ kurumi	14:30～15:15 ★ カラダめぐりヨガ-下半身- ayami		14:30～15:15 ★ リセットヨガ kurumi	14:30～15:15 ★★ 姿勢改善ヨガ kurumi
15:30～18:00(/45分) 溶岩浴	16:00～16:45 ★1.5 ベースを感じるヨガ TERAYAMA	16:00～16:45 ★★ 姿勢改善ヨガ ayami	16:00～16:45 ★★ ベーシックヨガ SUZUKI		16:00～16:45 ★★ 腰スッキリヨガ mai	16:00～16:45 ★★ 美脚・美尻ヨガ ayu
	17:30～18:15 ★ リラクゼーションヨガ TERAYAMA	17:30～18:15 ★ リセットヨガ mai	17:30～18:15 ★ ココからヨガ ayu		17:30～18:15 ★ 腸活ヨガ mai	17:30～18:15 ★ アロマ瞑想ヨガ TERAYAMA
19:15～20:00 ★ 背骨コンディショニング saori						
20:45～21:30 ★★★ 燃焼発汗ヨガ KOBAYASHI						

August Lesson Program

August Lesson Program

17日 MON	18日 TUE	19日 WED	20日 THU	21日 FRI	22日 SAT	23日 SUN
10:00～10:45 ★★ ベーシックヨガ SUZUKI	10:00～10:45 ★ リセットヨガ kurumi	10:00～10:45 ★★★ 筋美ヨガ KAZUMA	10:00～10:45 ★ カラダめぐりヨガ-下半身- YAMAMOTO	休 館 日	9:45～10:30 ★ デトックスフローヨガ SASAKI	9:45～10:30 ★★ スッキリヨガ KAZUMA
11:30～12:15 ★ アロマ瞑想ヨガ TERAYAMA	11:30～12:15 ★★ 旧美脚・美尻ヨガ ayami	11:30～12:15 ★ SHIN-癒- ayami	11:30～12:15 ★★ 姿勢改善ヨガ kurumi		11:30～12:15 ★★★ アグニヨガ kurumi	11:30～12:15 ★ SHIN-癒- ayami
12:45-13:30 溶岩浴					13:00-13:45 溶岩浴	
14:00～14:45 ★ 背骨コンディショニング saori	14:00～14:45 ★★ 腰スッキリヨガ mai	14:00～14:45 ★★ 旧美脚・美尻ヨガ kurumi	14:00～14:45 ★ デトックスフローヨガ ayami		14:30～15:15 ★ SHIN-癒- ayu	14:30～15:15 ★★ 姿勢改善ヨガ ayami
15:30～18:00(/45分) 溶岩浴	15:30～16:15 ★1.5 ベースを感じるヨガ TERAYAMA	15:30～16:15 ★ リセットヨガ mai	15:30～16:15 ★★ ベーシックヨガ SUZUKI		16:00～16:45 ★★ 腰スッキリヨガ mai	16:00～16:45 ★★ 美脚・美尻ヨガ ayu
	17:15-18:00 溶岩浴				17:30～18:15 ★ 腸活ヨガ mai	17:30～18:15 ★ アロマ瞑想ヨガ TERAYAMA
19:15～20:00 ★ ゆるふわ骨盤ヨガ mai	19:15～20:00 ★★ 陰陽ヨガ KAWABATA	19:15～20:00 ★ SHIN-癒- ayu	19:15～20:00 ★★★ 筋美ヨガ ayami			
20:45～21:30 ★★★ 燃焼発汗ヨガ KOBAYASHI	20:45～21:30 ★ カラダめぐりヨガ-下半身- SASAKI	20:45～21:30 ★★ お腹すっきりピラティス KOBAYASHI	20:45～21:30 ★ カラダめぐりヨガ-上半身- KAWABATA			

August Lesson Program

24日 MON	25日 TUE	26日 WED	27日 THU	28日 FRI	29日 SAT	30日 SUN
10:00～10:45★★ ベーシックヨガ SUZUKI	10:00～10:45★ リセットヨガ kurumi	10:00～10:45★★★ 筋美ヨガ KAZUMA	10:00～10:45★ カラダめぐりヨガ-上半身- YAMAMOTO	休 館 日	9:45～10:30★ デトックスフローヨガ SASAKI	9:45～10:30★★ スッキリヨガ KAZUMA
11:30～12:15★ アロマ瞑想ヨガ TERAYAMA	11:30～12:15★★ 旧美脚・美尻ヨガ ayami	11:30～12:15★ SHIN-癒- ayami	11:30～12:15★★ 姿勢改善ヨガ kurumi		11:30～12:15★★★ アグニヨガ kurumi	11:30～12:15★ SHIN-癒- ayu
12:45-13:30 溶岩浴					13:00-13:45 溶岩浴	
14:00～14:45★★★ アクティブヨガ YAMAMOTO	14:00～14:45★ 筋膜リリースヨガ mai	14:00～14:45★★ 旧美脚・美尻ヨガ kurumi	14:00～14:45★ デトックスフローヨガ ayami		14:30～15:15★ リセットヨガ mai	14:30～15:15★★ 姿勢改善ヨガ ayami
15:30～18:00(/45分) 溶岩浴	15:30～16:15★1.5 ベースを感じるヨガ TERAYAMA	15:30～16:15★ リセットヨガ mai	15:30～16:15★★ ベーシックヨガ SUZUKI		16:00～16:45★★ 腰スッキリヨガ mai	16:00～16:45★★ 美脚・美尻ヨガ ayu
	17:15-18:00 溶岩浴				17:30～18:15★ ココからヨガ ayu	17:30～18:15★ アロマ瞑想ヨガ TERAYAMA
19:15～20:00★ 背骨コンディショニング saori	19:15～20:00★★ 陰陽ヨガ KAWABATA	19:15～20:00★ SHIN-癒- ayu	19:15～20:00★★ 姿勢改善ヨガ SASAKI		August Lesson Program	
20:45～21:30★★★ 燃焼発汗ヨガ KOBAYASHI	20:45～21:30★ カラダめぐりヨガ-下半身- SASAKI	20:45～21:30★★ お腹すっきりピラティス KOBAYASHI	20:45～21:30★ カラダめぐりヨガ-上半身- KAWABATA			